

## آوا درمانی و زایمان بی‌درد

فریده مصطفی‌زاده،\* فیروزه اسدزاده منیر،\*\* معصومه رستم‌نژاد،\*\* رافت کاظم‌زاده\*\*

### چکیده:

**زمینه و هدف:** یکی از روش‌های درمانی غیر دارویی موسیقی درمانی می‌باشد و قرآن کریم به علت دارا بودن آهنگ موزون و دلنشین به‌عنوان یک موسیقی عرفانی به‌شمار می‌رود. مطالعات متعددی در ایران و سایر کشورها نشان داده که آوای دلنشین قرآن کریم باعث کاهش درد در بیماران می‌شود. یکی از روش‌های کاهش درد زایمان تأثیر موسیقی و آوای قرآن بر روی مادران باردار می‌باشد که این روش با بازدهی زیادی همراه بوده و نتایج نشان دهنده تأثیر مثبت آوای قرآن در کاهش درد در مادران باردار بوده است. با توجه به اهمیت توجه به امر زایمان بی‌درد و کاهش میزان سزارین مطالعه مروری فوق با هدف بررسی تأثیر آوای قرآن کریم بر روی درد زایمان انجام شده که نتایج مطالعات انجام شده درآورده شده است.

واژه‌های کلیدی: قرآن، درد، زایمان.

### زمینه و هدف

زایمان یکی از بزرگ‌ترین حوادث زندگی یک زن باردار و زمان خاصی از نظر جسمانی و احساسی برای مادر و نوزاد است که اگر چه فرآیندی طبیعی به‌شمار می‌رود ولی بالقوه خطرناک می‌باشد.<sup>۱</sup> درد زایمان همواره نگرانی زن باردار را فراهم می‌سازد و گاهی مهم‌ترین موضوع نگران‌کننده برای زن و خانواده او به‌شمار می‌رود.<sup>۲</sup> بنا به تعریف انجمن بین‌المللی مطالعه درد، درد احساسی ناخوشایند و تجربه‌ای ذهنی - عاطفی است که با آسیب بافتی همراه می‌باشد، در حالی که انواع دیگر درد نشانه آسیب است، اما درد زایمان با دیگر دردها تفاوت دارد و ناشی از آسیب یا بیماری نیست.<sup>۳</sup> درد زایمان درد حادی است که به سرعت افزایش می‌یابد و تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فیزیولوژیک، روانی، اجتماعی، فرهنگی و محیطی قرار دارد.<sup>۴</sup> در سال ۱۹۳۰ Dick Read نشان داد که ترس از پدیده‌های ناشناخته از جمله زایمان موجب انقباض عضلات و در نتیجه افزایش شدت درد زایمان می‌گردد.<sup>۵</sup> درد شدید زایمان، اثرات زیان باری برای مادر و جنین به همراه دارد. که از جمله می‌توان به افزایش برون‌ده قلبی، افزایش فشارخون و تاکی‌کاردی مادر<sup>۶</sup> کاهش اثربخشی انقباضات و کندی پیشرفت زایمان، کاهش

جریان خون جفت و محدودیت اکسیژن رسانی به جنین، اشاره داشت.<sup>۷</sup> مطالعات هم‌چنین نشان داده‌اند در مادرانی که درد و اضطراب شدید دارند شیوع اشکال غیر طبیعی ضربان قلب جنین و کاهش آپگار دقیقه اول و پنجم نوزادان شایع‌تر است.<sup>۸</sup> در مطالعه‌ای بر روی زنان باردار نشان داد که ۳۶٪ از آن‌ها ترس از درد را به عنوان دلیل اصلی انتخاب سزارین مطرح کرده بودند.<sup>۹</sup> مطالعات متعددی نشان داده که با کاهش ترس از درد زایمان می‌توان به کاهش میزان سزارین در بین زنان باردار کمک نمود.<sup>۹</sup> تحقیقات نشان داده‌اند اگر هنگام زایمان به نیاز مادر برای تسکین درد توجه شود حتی اگر سرانجام بارداری خوب نباشد باز هم زنان از سیر زایمان احساس رضایت خواهند کرد لذا با توجه به امر کاهش درد زایمان و ایجاد زمینه مناسب برای به کارگیری روش‌های کاهش درد در بیمارستان‌ها و زایشگاه‌های کشور تمایل مادران برای انجام زایمان به روش طبیعی افزایش خواهد یافت.<sup>۱۰</sup> روش‌های غیر دارویی کنترل درد از اجزای مهم مراقبت‌های مامایی بوده و در بسیاری از زنان انتخاب اول می‌باشد. شواهد نشان دهنده این است که تمامی روش‌های غیر دارویی کاهش درد زایمان به طور گسترده

نویسنده پاسخگو: فریده مصطفی‌زاده

Email: F.mostafazadeh@arums.ac.ir

\* اعضا هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی ادبیل

\*\* کارشناس مامایی

موجب رضایت‌مندی زنان در هنگام زایمان می‌شود.<sup>۱۱</sup> یکی از روش‌های غیر دارویی برای کاهش درد موسیقی درمانی به شمار می‌رود. موسیقی می‌تواند به عنوان یک محرک برای ایجاد پاسخ‌های فیزیولوژیکی و روانی در شنونده عمل نماید. نتایج مطالعه‌ای نشان داده که موسیقی درمانی یک مداخله مؤثر و بی‌خطر بر روی مشکلات بیماران از جمله کاهش استرس، تحریک‌پذیری، کاهش احساس تنهایی، بهبود خلق و تعدیل هیجانات می‌باشد.<sup>۱۲</sup> یکی از زیباترین، دلنشین‌ترین، جذاب‌ترین و طبیعی‌ترین موسیقی‌ها، موسیقی روح افزای تلاوت قرآن کریم می‌باشد و دستور است که قرآن کریم را به صورت زیبا و به بهترین شیوه به ترنم آورید و زینت قرآن را آوای نیکو می‌دانند.<sup>۱۳</sup> قرآن کریم بیانی رسا، سبکی شیوا و آهنگی دل‌ربا دارد که باید این ویژگی به عرصه ظهور برسد و شنوندگان را از هر قبیل که باشند تحت تأثیر قرار داده، جان و هستی آنان را تسخیر کرده و در قبضه خویش درآورد. قرآن، دواي دردها و نسخه‌ای است که حقیقت آن، اقیانوسی بیکران می‌باشد که رسیدن به اعماقش جز برای ائمه هدی علیهم السلام میسر نیست و غیر از معصومین کسی را توان دست یابی به کنه و ذات این کتاب آسمانی و آیاتش نمی‌باشد. آنچنان شفا و آرامشی در نهاد این تحفه آسمانی نهفته است که آفریننده اش خود درباره آن چنین می‌گوید: «و ما آنچه از قرآن فرستادیم، شفاء و رحمت برای اهل ایمان است» (الاسراء ۸۲) قرآن برای مراتب تکامل بشر روشهای خاصی دارد. آنان که بر سر سفره علم و هدایت ائمه معصومین علیهم السلام، این حاملان قرآن قرار می‌گیرند می‌توانند این روش‌های خاص قرآن را در زندگی خود پیاده کنند و روح و روان و جسم و جان خود را با قرآن سیراب نمایند. امیرالمومنین (ع) می‌فرماید: «درمان تمام دردها در قرآن وجود دارد، قسم به آن کسی که پیامبر را برانگیخت و خاندانش را گرمی داشت درمان سوختن، غرق شدن، دزد، گریختن حیوانی از صاحبش، یا گمشده‌ای، یابنده فراری، همه و همه درمانش در قرآن است، از آن بپرسید تا از قرآن جواب دهیم.» هم‌چنین پیامبر (ص) فرمودند: هر کس درمانش را از قرآن کریم نگیرد خداوند او را شفا نمی‌دهد. امام باقر علیه السلام نیز می‌فرماید: فی القرآن شفاء من کل داء (درمان هر دردی در قرآن کریم وجود دارد).<sup>۱۴</sup>

تأثیر شگرف این نعمت الهی در درمان دردها تا جایی است که برخی از کشورها و مجامع دنیا برای درمان بیماری‌های روحی و جسمی بیماران به دعا و قرآن روی آورده‌اند. بگونه‌ای که هم‌اینک به لحاظ علمی نیز ثابت شده است که شنیدن

صوت قرآن کریم، می‌تواند تنش‌های روانی را در انسان کاهش دهد. بر اساس تحقیقات صورت گرفته در آمریکا ثابت شده، گوش کردن به صوت ترتیل قرآن کریم، تغییرات فیزیولوژیکی در سیستم عصبی انسان ایجاد می‌کند و تنش‌های شدید روحی را کاهش می‌دهد. تأثیر آرام‌بخش شنیدن قرآن کریم در افراد عصبی و پرتنش به حدی است که ۹۷٪ این مشکلات کاهش می‌یابد. جالب‌تر آن‌که این نتایج مثبت در حالی به دست آمده است که بسیاری از این افراد حتی با زبان عربی آشنا نبوده و متوجه مفهوم آیات نمی‌شدند. در همین راستا، پایگاه اینترنتی «میدل ایست آن لاین» هم گزارش داد، کسانی که تسلط بر زبان عربی ندارند نیز با شنیدن آیات قرآن به آرامش می‌رسند. این به علت تأثیر فیزیولوژیکی آن بر سیستم عصبی آن‌هاست.<sup>۱۵</sup> هم‌چنین در یک تحقیق صورت گرفته درباره اثر صوت‌ها بر روی موجودات، معلوم شده است که اصوات، تأثیر مستقیمی بر سلول‌ها و بافت‌ها دارند، در قرآن درمانی با استفاده از قرآن به افرادی که دارای مشکلات گوناگونی هستند به منظور دستیابی به بهداشت روانی و جسمی، کمک می‌شود. قرآن درمانی در درمان افرادی که ناتوانی‌های مختلفی از جمله عقب ماندگی ذهنی، تأخیر یافتگی رشدی، معلولیت جسمی، بیماری روانی، ناآرامی‌های روحی و ... دارند به طور معجزه آسایی مؤثر است. «قرآن درمانگر»، اهداف و مقاصد را بر اساس نیازهای خاص «درمانجو» دنبال می‌کند. شیوه‌های مختلفی برای پیشبرد این اهداف وجود دارد. برای مثال، خواندن قرآن با شیوه قرائت مجلسی می‌تواند به افراد مبتلا به بیماری آلزایمر کمک کند تا حافظه درازمدتشان را به کار اندازند، هم‌چنین هم‌خوانی قرآن با همسالان یا درمان‌گر می‌تواند مهارت‌های میان فردی را افزایش دهد و کارکردهای اجتماعی را بهبود بخشد. از همه مهم‌تر این‌که افراد احساساتشان را در روش مطمئن و آرامش‌بخش به‌وسیله قرائت، گوش کردن، درک، تفهیم و ... قرآن بیان می‌کند و از تأثیرات شگرف آن بهره‌مند می‌شوند. قرآن درمانی فقط در خدمت افرادی که دارای ناتوانی‌ها هستند به کار برده نمی‌شود. بلکه در موارد از جمله کاهش فشار روانی یا درد، زایمان، توانبخشی بیماران سکتته‌ای و ... به کار برده می‌شود. قرآن درمانی در حال رشد فزاینده‌ای در کشورهای مختلف جهان و به‌ویژه در سال‌های اخیر است و همواره بر این امر تأکید گردیده است که اساس قرآن در درمان اشخاص مبتلا به وضعیت‌های مختلف پزشکی، کارایی بسیاری دارد. امراض، نتیجه عدم هارمونی در وجود است و قرآن با قدرت معجزه آسای خود می‌تواند با برگرداندن

کریم گوش فرا داده بودند از نظر کاهش شدت درد در مقایسه با گروه شاهد اختلاف معنی داری داشتند ( $P < 0.05$ ).

به علاوه در گروه های آزمون شدت علایم حرکتی و صوتی ناشی از درد به طور معنی داری کاهش پیدا کرده بود ( $P < 0.05$ ). نتایج نشان دادند که آوای قرآن باعث کاهش شدت درد در بیماران بعد از عمل جراحی شد.<sup>۱۷</sup>

در زمینه ای اثرات صدا درمانی تحقیقات دیگری نیز انجام شده است که از آن جمله می توان به مطالعه ی طهماسبی (۱۳۷۷) در تعیین اثر صوت قرآن بر درد زایمان اشاره کرد. نتایج مطالعه ی وی حاکی از آن بود که استماع قرآن سبب کاهش درد زایمان می شود. میر مولایی نیز در مطالعه ای به بررسی اثر آوای قرآن کریم و موسیقی بر شدت درد در فاز فعال مرحله اول زایمان در زنان نخست زای پرداخت و یافته های تحقیق وی نشان داد که آوای قرآن کریم و موسیقی هر دو در مقایسه با گروه شاهد می توانند حداقل تا چهار ساعت اول فاز فعال، باعث کاهش درد زایمان و راحتی بیش تر مادر و کوتاهی مدت زایمان شوند که البته صوت قرآن موثر تر بود.<sup>۱۸</sup>

در مطالعه ی دیگری که توسط ایلدر آبادی (۱۳۷۷) به منظور تعیین اثر صوت قرآن بر سطح اضطراب قبل از عمل جراحی قلب باز انجام شد، استماع آوای قرآن کریم باعث کاهش اضطراب بیماران شده بود.<sup>۱۹</sup>

در یک مطالعه نیز که در واحد مراقبت های ویژه ی آمریکا صورت گرفت، پس از به کار بردن معنویت به عنوان طب مکمل توسط گروهی از پرستاران که در این زمینه آموزش ویژه دیده بودند، مرگ و میر بعد از عمل جراحی قلب باز از ۹٪ به ۵٪ کاهش یافت.<sup>۲۰</sup>

نتایج مقاله ایوان بقا بر روی مراجعین مراکز آموزشی در مانی زنان و مامایی تبریز در سال ۱۳۷۵ نشان داد که در گروه با آوای قرآن در روز اول بعد از عمل سزارین کاهش درد معنی دار بود.<sup>۲۱</sup>

### نتیجه گیری

آوای قرآن کریم به عنوان یک موسیقی عرفانی از بعد اعجاز بیانی بر حالات روحی و روانی انسان تاثیر گذار است. لذا با توجه به نتایج این مقاله می توان از آوای قرآن کریم به عنوان یک روش درمانی غیر دارویی سودمند برای تاثیر درد زایمان و انجام زایمان ایمن استفاده نمود.

هارمونی و نظم در بدن و روح، سلامتی را برای فرد مورد نظر به ارمغان آورد. پژوهش های انجام شده نشان می دهد که غده تالاموس به عنوان مهم ترین غده در مغز انسان، محرک های صوتی را به وسیله سیستم های عصبی دریافت و در کنار حافظه و تخیل به آن ها پاسخ می دهد. غده هیپوفیز نیز که از غده تالاموس فرمان دریافت می کند به محرک های صوتی پاسخ می دهد و موجب بروز ترشحاتی می شود که نتیجه آن آزادسازی ماده آرام بخشی به نام آندروفین خواهد بود. با توجه به این که مهم ترین اثر ماده مزبور، تسکین درد در انسان است به سادگی می توان به ارزش قرآن درمانی پی برد که عملاً موجبات آزادسازی ماده آندروفین را فراهم می سازد. همان ماده ای که علاوه بر تسکین درد باعث انبساط و شادی در انسان می شود. ثابت شده که سیستم اعصاب انسان به محرک های صوتی با فراز و فرودهای منظم، پاسخ مثبت می دهد. قرآن درمانی یک فرایند فعال است. در قرآن درمانی انتظار می رود که قرآن ما را در بر گرفته و در تمام وجودمان جریان پیدا کند. نکته حایز اهمیت در قرآن درمانی تمرکز و اندیشه در مورد آن چیزی است که «قرآن درمان گر» بر اساس مفاهیم قرآنی، درمان جو را به آن متوجه می سازد. باید در نظر داشت که «انرژی مثبت در پی اندیشه مثبت می آید» و هر جا فکر و تمرکز باشد انرژی هم وجود دارد. برای بهتر گوش دادن به قرآن دو مطلب را باید به خاطر سپرد: ۱- صدای قرآن در حدی باشد که شنونده با آن راحت باشد ۲- فرد خود را تسلیم قرآن کند.<sup>۱۶</sup> با توجه به اهمیت توجه به امر زایمان بی درد و کاهش میزان سزارین مطالعه مروری فوق با هدف بررسی تاثیر آوای قرآن کریم بر روی درد زایمان انجام شده است.

نتایج: مطالعه ای با هدف بررسی میزان تاثیر آوای دلنشین قرآن کریم بر روی کاهش درد بعد از جراحی در تهران در سال ۱۳۷۳ انجام شده که در این پژوهش ۳۹ بیمار که تحت عمل جراحی قرار گرفته بودند انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. در یک گروه شش ساعت اول بعد از عمل و در گروه دیگر در شش ساعت دوم بعد از عمل هر دو ساعت یکبار دردشان با مقیاس خطی درد به همراه بررسی علایم فیزیولوژیک و رفتاری آن اندازه گیری شد. برای هر کدام ۲۰ دقیقه آوای قرآن کریم پخش و بعد از مداخله مجدداً درد بیماران اندازه گیری و ثبت گردید. از طرف دیگر گروه شاهد هم در شش ساعت اول یا دوم بعد از عمل هر دو ساعت یکبار دردشان اندازه گیری و ثبت می شد. گروهی که به آوای قرآن

**Abstract:****Sound therapeutic and painless delivery**

Mostafazadeh F.<sup>\*</sup>, Asadzadeh F., Rostamneshad M.,<sup>\*\*</sup> Khazemzadeh R.<sup>\*\*</sup>

**Introduction & Objective:** Music therapy is one of non-chemical pain reduction techniques and Holy Quran is proven to have stress reducing and tranquilizing effects on patients who are suffering from pain, so it was tested for women in labour and proved to be very effective. Regarding the importance of pain free vaginal delivery and C/S rate reduction, we will discuss the efficacy of Holy Quran's sound on labour pain.

**Key Words:** Quran, pain, labor.

*Master of Midwifery, Lecture in Midwifery, Ardabil Medical Sciences University, School of Nursing and Midwifery, Ardebil.*

*Midwife*

## References:

1. Kean L, Baker P, Edelstone D. Best practice in labour. Ward Management. London: Harcourt Publishrs Ltd; 2000. P. 20.
2. Wong D, perry S Hockenberry M. Maternal child Nursing Care. 2nd edition. London: Mosby St. Louis; 2002. P. 330.
3. Kimberly K. Trout CNM. The neuromatrix theory of pain: Implications for selected nonpharmacologic methods of pain relief for labor. Journal of Midwifery & Women's Health. 2004; 49(6): 482-488.
4. Leeman L, Fontaine P, King V, et al. The nature and management of labor pain: part 1. Nonpharmacological pain relief. American Family Physician. 2003; 68(6): 1109- 1112.
5. Bennett VR, Brown LK, Myles MF, et al. Myles textbook for midwives. Philadelphia: W. B. Saunders Co; 1999. P. 437.
6. جعفری جاوید مینا، بیهوشی در مامایی و زایمان بی‌درد، تهران؛ انتشارات پورسینا، ۱۳۸۵: ص ۳۹.
7. Gorrie TM, McKinney ES, Murray SS. Foundations of maternal newborn nursing. Philadelphia: W.B. Saunders Co; 1994. P. 364.
8. معاونت سلامت دفتر سلامت خانواده و جمعیت با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کشور و دیگران. سیمای جمعیت در جمهوری اسلامی ایران. تهران: یونیسف (صندوق کودکان سازمان ملل متحد)، ۱۳۸۰: ۵۲.
9. نوری طاهره. بررسی دلایل انتخاب زایمان به روش سزارین توسط مادران باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر رشت. پایان نامه کارشناسی ارشد مامایی، تهران: دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۳.
10. Saisto T, Kaaja R, Ylikoekala O, et al. Reduced pain tolerance during and after pregnancy in women suffering from fear of labor. International Association for the Study of pain. 2010; 93(2): 123-127.
11. موسوی، انعام. بررسی مقایسه‌ای تاثیر آوای کریم و موسیقی بر شدت درد در فاز فعال مرحله اول زایمان در زنان نخست‌زای بستری در دو زایشگاه منتخب شهر تهران در سال ۱۳۸۰. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مامایی. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران- دانشکده پرستاری مامایی. ۱۳۸۰. ۲۰-۱۵.
12. Barrett B, Marchand L, Scheder J, Appelbaum D, Plane MB, Blustein J, et al. what complementary and alternative medicine practotioners say about health and health care. Ann Fam Med 2004;2(3):253-9.
13. قرآن درمانی و تاثیر سحرانگیز آن [www.qurante](http://www.qurante)
14. نصرآبادی نیکبخت، علیرضا. استعانت از قرآن کریم در شفای جسمانی. نشریه علمی قبله. ۱۳۷۸. ص ۵۵.
15. انصاری جابری، علی. نگاهبان بنایی، طیبه. صیاری اناری، احمدرضا. آقا محمد حسنی، پروین. تاثیر آوای قرآن کریم بر افسردگی بیماران بستری در بخش اعصاب و روان بیمارستان مرادی رفسنجان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان. ۱۰، تابستان ۱۳۸۴، ص ۴۸-۴۲.
16. معرفت، محمد هادی. نظو آهنگ در قرآن. میراث جاویدان. ۱۳۷۲، ۲، ص ۱۷-۱۰.
17. نیکبخت، علیرضا. بررسی میزان تاثیر قرآن کریم بر کاهش درد بعد از عمل جراحی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران. دانشگاه تربیت مدرس. ۱۳۷۳. ۹۵-۸۳.
18. Mirmolae T. [Comparison effect of Quran sound and music on the pain intensity in active phase of first stage labor in primipar women hospitalization in two hospital in Tehran. MSc. Dissertation. Tehran University of Medical Sciences, Faculty of nursing and midwifery, 1998:62-70. (Persian)]
19. Ildarabadi E. Effect of Quran sound on rate of worry of open heart surgery patients]. MSc. Dissertation. Mashhad University of Medical Sciences, Faculty of nursing and midwifery, 1998: 88-105. (Persian)
20. نیکبخت نصرآبادی، علیرضا. جعفری، غلامحسین. ناجی، همایون. بررسی آوای قرآن کریم در کاهش اضطراب قبل و بعد از اقدامات تشخیص و درمانی. طب و تزکیه. شماره ۲۹. تابستان ۱۳۷۷. ص ۸۴-۷۸.
21. ایوان بقا ریحانه. تاثیر قرآن کریم بر درد بعد از سزارین در مراجعه کنندگان به مراکز آموزشی- درمانی زمان و همایش سراسری ما در ایمن: ۳۱-۳۰ خ.